

BULLETIN TRAITEMENT

Un guide complet destiné aux personnes vivant avec le VIH/sida
Septembre 2012



Le VIH, comment ça ???!

Tout ce qu'il faut savoir, en plus de quelques autres informations et astuces qui pourront vous être utiles après un diagnostic...

Toronto People With AIDS Foundation

www.pwatoronto.org





J'ai eu un diagnostic séropositif du VIH... Que devrais-je faire ?

Ce sommaire n'est qu'une collection de renseignements sur divers sujets et tu n'es pas obligé de tout lire tout de suite ! Les informations seront là lorsque tu te sentiras prêt à les consulter.

Dans de beaux draps

- La stigmatisation 4
- Comment parler de ton statut avec tes amiEs, ta famille et tes partenaires 5
- Comprendre le traitement 7
- Prendre soin de toi-même 8

Les infos pratiques

- Contacter l'organisme VIH/sida près de chez toi 10
- Connaître la base : c'est quoi le VIH, bordel ? 12

Où et comment en savoir plus

- Tu veux en apprendre davantage tout en restant , dans le confort de chez toi ? Voici quelques sites utiles à consulter... 15
 - Les références pour la région de Toronto 17
-
-
-

Avertissement : Le programme de ressources sur le traitement produit par la **Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida (PWA)** sert à informer et à encourager les personnes vivant avec le VIH/sida à prendre soin de leur santé en créant des liens avec les intervenants de santé pertinents. Nous ne faisons pas la promotion d'un tel ou tel traitement et ne recommandons aucune piste de traitement en particulier. Nous encourageons fortement les personnes intéressées par un traitement particulier à consulter une multitude de ressources, y compris un praticien de thérapies complémentaires ayant de l'expérience avec les personnes séropositives.

Autorisation de reproduire : Même si ce document peut être reproduit entièrement à des fins non-commerciales sans besoin de permission, l'accord de l'auteur est requise pour effectuer toute modification. Si vous souhaitez reproduire ce document, veuillez y ajouter la mention suivante :

« Cette information a été fournie par la Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida (PWA). Pour plus de renseignements, veuillez contacter la Fondation PWA au 416.506.1400 »

Cette brochure contient des informations sur divers sujets, dont des renseignements pratiques et des conseils, mais il se peut que certains sujets soient troublants ou même un peu lourds.

En premier lieu, nous allons parler de la stigmatisation. La stigmatisation nous affecte profondément, que ce soit celle des autres à notre égard, ou encore la stigmatisation « intériorisée » qui est encore plus difficile à gérer pour certains.

Nous conseillons au lecteur d'y aller une étape à la fois, à son propre rythme.

La stigmatisation

Qu'est-ce que la stigmatisation ?

L'ONUSIDA (2003) définit la stigmatisation et la discrimination ainsi :

... la stigmatisation est un processus. Une bonne part de la stigmatisation associée au VIH/SIDA s'appuie sur des pensées négatives déjà implantées et les renforce. On dit souvent que les personnes vivant avec le VIH/SIDA ont mérité ce qui leur arrive car elles ont fait quelque chose de mal. Souvent, ses « méfaits » sont liés à la sexualité ou à des activités illégales et désapprouvées par la société, par exemple la consommation de drogues injectables. La discrimination se produit lorsqu'on fait une distinction entre des personnes, qui a pour effet que ces individus sont traités de manière inégale et injuste parce qu'ils appartiennent, ou parce qu'ils sont considérés comme appartenant, à un groupe particulier.

Qu'est-ce que tout ça veut dire ?

La peur, la honte et le sentiment de culpabilité continuent d'avoir un impact sur la communauté séropositive et sur la société en général. Ce sont des facteurs qui compliquent les relations ainsi que la participation sociale et qui peuvent poser un réel problème pour l'acceptation de soi. Les enjeux de la stigmatisation et le VIH/sida ne sont pas facile à comprendre, mais l'impact sur la santé et le bien-être des personnes atteintes est tangible.

Le site internet serostigmatisation.com est une excellente ressource qui parle de la stigmatisation de manière ouverte et directe. Le site contient des essais de style « blogue » écrits par des gens comme toi ainsi que des renseignements sur la stigmatisation associée au VIH; il sert aussi à mettre les personnes séropositives en contact avec diverses formes de soutien offertes dans leur milieu.

De quelle manière peut-on lutter contre la stigmatisation ?

- Tu peux aller chercher du soutien dans ta communauté, en demandant de l'aide psychosociale, émotive, mentale et spirituelle. En plus des groupes de soutien et de partage, il existe des cours de yoga ou d'autodéfense, des conseillers psychosociaux spécialisés en soutien aux personnes séropositives et même des groupes religieux auxquels tu peux te joindre.
- **Implique-toi** : Faire du bénévolat dans une agence comme PWA ou le AIDS Committee of Toronto (ACT), ou encore s'engager dans la communauté séropositive comme militant avec des groupes comme AIDS ACTION NOW sont d'excellentes manières de lutter contre la stigmatisation et les stéréotypes existants que tu ressens peut-être aussi.
- Trouve des moyens de t'**informer** et d'aider à informer les gens de ton entourage. Plus tu seras informé, plus tu seras en mesure de combattre la stigmatisation que tu pourrait ressentir dans ton environnement.

« Un organisme qui travaille à proximité avec la communauté séropositive offre la possibilité de répondre à la stigmatisation tout en soulignant que tu n'es pas défini par ton identité séropositive. » **Un client d'un organisme VIH/sida**

Parler de ton statut avec tes amiEs, ta famille et tes connaissances

La décision de divulguer ton statut est très personnelle; c'est à toi de savoir à qui et comment. La décision de divulguer pourrait être simple et vite faite ou bien il pourrait y avoir des contraintes à considérer. Il se peut qu'il y ait des gens avec qui tu ne voudras jamais parler de ton statut, et c'est correct comme ça.

Il n'y pas une seule façon préférable pour le divulguer à quelqu'un; on ne peut savoir d'avance comment la personne va réagir si tu décides de leur dire. Voici quelques questions à te poser lorsque tu penses divulguer ton statut à tes amiEs, à ta famille ou à des connaissances et collègues :

- Quel est la nature de ton rapport avec la personne ? Quels sont les avantages et désavantages de le leur dire ?
- Est-ce que cette personne fait partie de ton entourage immédiat ? Fait-elle partie du même réseau de soutien que toi ?
- Essaie de réfléchir à pourquoi tu aimerais leur dire. Est-ce que cela les aiderait à mieux te soutenir ? Est-ce que le fait de divulguer compliquerait ton rapport de soutien avec la personne si vous entretenez ce type de relation ?
- Essaie de penser à l'avance aux difficultés ou aux soucis que la divulgation pourrait soulever si la personne occupe normalement un rôle de soutien dans ta vie.
- Quel est son niveau de connaissance au sujet du VIH/sida ? Est-ce que son manque de connaissances des faits pourrait susciter la peur ou des préjugés suite à la divulgation de ton statut ?
- Il faut tenir compte de la possibilité que la personne à qui tu divulgueras ton statut puisse elle-même avoir besoin de soutien pour pouvoir t'appuyer. Que pourrais-tu faire pour mieux l'encadrer dans cette démarche ? Quelles ressources ou références pourrais-tu déjà avoir en main pour pouvoir partager avec elle au cas où ?
- Des renseignements sur le VIH ou sur les services de conseil psychosociaux seraient utiles à connaître. As-tu des copains, des membres de famille ou des gens dans la communauté séropositive avec qui la personne pourrait parler dans un rapport de confiance ?



Et comment faire pour divulguer à mes partenaires (ou partenaire) ?



La divulgation auprès de tes partenaires (ou partenaire) intime(s), qu'il soit question de ton/ta conjointE, ton amantE, tes partenaires sexuelles ou bien encore une aventure d'un soir est une histoire complètement différente.

Les renseignements disponibles sur la divulgation à tes partenaires sexuels au Canada ont beaucoup changé dernièrement, alors mieux vaut chercher les informations les plus récentes sur le sujet. Même si les organismes qui interviennent auprès des personnes atteintes sont bien informés sur les enjeux de la divulgation et la non-divulgation, c'est plutôt la HIV/AIDS Legal Network of Ontario (aussi connu sous le nom HALCO) ou le Réseau juridique canadien VIH/sida qui sauront mieux t'informer sur les questions en lien à ton statut VIH et la loi. Si tu subis de la discrimination après avoir divulgué ton statut à un employeur ou si tu veux t'informer sur les obligations légales par rapport à la divulgation, c'est aux gens de HALCO que tu devrais t'adresser. Ils offrent des services gratuits et strictement confidentiels aux personnes séropositives. Encore mieux, ils seront heureux de t'aider avec toute question que tu pourrais avoir sur tes droits ! (On aime ça quand les partenaires communautaires sont enthousiastes à l'idée d'offrir de l'aide aux gens!)

Parles-en avec ton professionnel de la santé

Même si on te conseille de divulguer ton statut aux professionnels de la santé que tu consultes afin d'améliorer leur travail de soutien, c'est toi qui décides quand tu seras prêt à le faire. Vas-y selon ton niveau de confort : tu n'es pas obligé de divulguer ton statut à un praticien de la santé si tu n'est pas à l'aise de le faire.

Trouver du soutien au sein de l'organisme VIH/sida près de chez toi !

Les organismes d'aide aux personnes atteintes du VIH/sida sont une excellente ressource pour discuter de la divulgation. Si tu n'es pas certain de comment ou à qui divulguer, prends rendez-vous avec l'un d'eux. Ils savent comment écouter et soutenir les personnes séropositives par rapport à la divulgation et sauront répondre à tes questions et préoccupations.

Comprendre le traitement

Il faut savoir que le traitement est quelque chose qui varie beaucoup d'un individu à un autre, tout comme les opinions sur ce sujet ! Ton médecin n'est pas la référence ultime, surtout si il ou elle n'est pas familier avec le traitement du VIH. Il se peut, par exemple, que ton médecin ait eu du succès à traiter certains autres patients avec un tel ou tel médicament, sans que ce traitement-là soit le meilleur dans ton cas. Essaie de trouver un médecin spécialisé dans le VIH pour mieux te soutenir : l'organisme VIH/sida près de chez toi aura aussi une liste de médecins qui acceptent des nouveaux patients.

Et les effets secondaires ?

Il va sans dire que ceux-ci peuvent parfois être assez désagréables. Si le médicament qu'on t'a prescrit occasionne des effets secondaires non désirés, parles-en avec ton médecin sans hésitation. Il se peut qu'un autre médicament soit préférable pour toi et ton corps. De temps à autre, les mauvais effets secondaires seront inévitables, mais informe-toi avant d'entreprendre un traitement. Il n'y a aucune raison de souffrir inutilement !

Est-ce que je devrais prendre des médicaments tout de suite ?

Même si le traitement offre l'avantage de réduire les chances de transmettre le virus à tes partenaires potentiels, il n'est pas obligatoire d'entamer un traitement immédiatement. En consultant avec ton médecin et avec les autres personnes de ton entourage qui te soutiennent, tu peux définir ton traitement à ta guise.

Les pairs séropositifs

Souvent tu trouveras une excellente ressource d'infos et de soutien chez les autres personnes séropositives. Même s'ils n'ont pas des titres professionnels ou des postes reconnus dans un organisme,

les personnes atteintes auront vécu des expériences semblables aux tiennes : si tu as l'occasion d'apprendre d'elles, prends-là !

Pas certain de vouloir commencer un traitement ? Parles-en avec quelqu'un qui prend déjà des médicaments pour voir comment ça a été pour eux, même si tu n'auras pas nécessairement la même expérience qu'eux. Certains vont te raconter des « histoires d'horreur », mais il y en aura beaucoup qui le vivent bien et qui auront trouvé un traitement qui leur convient, il suffit que de leur en parler.



Prendre soin de soi-même

Mais tout ça à part, que fais-tu pour t'occuper de toi ? Même si les sujets mentionnés ci-haut sont tous importants, ça ne sert à rien de suivre toutes ces indications si tu ne t'occupes pas de toi-même en premier. Au-delà de ta personne physique, de laquelle le VIH n'est qu'une partie, il y a tous les autres éléments de ce qui constitue ton individualité : physiquement, spirituellement et au niveau des émotions. Il n'est pas facile de s'occuper de tous ces divers aspects de sa vie lorsqu'on est en train de vivre un grand changement, mais il faut se rappeler qu'on demeure toujours la même personne et qu'on doit continuer à se donner de l'amour et de l'empathie. Après tout, tu mérites de l'amour et de l'empathie de toi-même et de la part des autres aussi.

Les pages suivantes contiennent des suggestions qui ont aidé d'autres à rester en santé de manière holistique. Que veut-on dire par « holistique » ? On pourrait imaginer l'être humain comme un genre de « casse-tête », dans le sens où nous sommes composés de plusieurs parties différentes. Il faut considérer toutes les parties pour bien vivre de manière intégrale et intégrée. L'idée de la santé holistique, c'est de prendre en compte tous les aspects de la personne plutôt que de se concentrer sur une seule partie. Bien que le VIH exige parfois une attention particulière, il faut avoir une vision globale de ta santé et de tous les aspects de ton bien-être qui constituent la formidable personne que tu es !



« Je suis allé dans un organisme VIH/sida simplement pour un dépannage de vitamines et pour acheter des produits essentiels à bas prix. Depuis cette simple visite, je suis devenu de plus en plus engagé à prendre soin de moi-même : j'ai cherché de l'aide pour la dépendance aux substances et j'ai trouvé un renouvellement du sens dans ma vie. »

Un client d'un organisme VIH/sida

Quelques endroits à Toronto où chercher du soutien de nature holistique

ACT (AIDS Committee of Toronto)

- Le conseil psychosocial offert gratuitement
- L'aide à la recherche d'emploi et de formation
- Les groupes de soutien basés sur la réduction des méfaits et des matériaux gratuits destinés à la réduction des méfaits

La Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida (PWA)

- Des cours de yoga gratuits ; traitements thérapeutiques (l'acupuncture, la massothérapie, le *Reiki*)
- Dépannages d'épicerie gratuits
- Des ateliers gratuits sur la santé et le bien-être

Le Centre de santé Sherbourne

- Une clinique de naturopathie destinée aux personnes vivant avec le VIH/sida
- Une clinique de chiropractie – frais ajustés selon tes moyens

Le Centre communautaire 519 (519 Community Centre)

- Service de conseil psychosocial gratuit
- Des programmes de création artistique gratuits et engagés dans la communauté; des cours de yoga gratuits; les réunions d'Alcooliques Anonymes et de Narcotiques Anonymes (en anglais)
- Cours d'autodéfense « Wen-Do » - possibilité d'ajuster les frais selon tes moyens

Les Services de soutien David Kelly / Family Service Toronto

- Conseil psychosocial et soutien en matière du VIH



Rejoindre l'organisme VIH/sida près de toi... Demander de l'aide c'est normal, on t'le jure !

Pour certaines personnes, le fait de contacter un organisme VIH/sida peut concrétiser leur diagnostic, et cela peut être déroutant : ça veut dire que c'est *réel*.

Aussi, le fait que ces organismes s'appellent des agences de soutien VIH/**SIDA** peut créer une certaine anxiété, même si le terme « sida » ne s'applique aussi largement qu'auparavant. Le terme « sida » s'employait avec justesse dans le passé, lorsque ces organismes venaient en aide à une communauté malheureusement affectée par cette maladie. Aujourd'hui, la plupart des personnes séropositives que soutiennent les organismes du VIH/sida sont généralement en santé ; elles cherchent plutôt de l'aide à mieux gérer leur vie comme personnes atteintes. Beaucoup de ces organismes sont conscients de cette évolution, et considèrent même changer leur nom en conséquence. Il ne faut surtout pas laisser le terme t'effrayer : ces organismes offrent la plupart de leurs services aux personnes vivant avec le VIH, ce qui permet à celles-ci de mieux vivre leur infection et d'éviter le développement du sida.

Il se peut que tu craignes l'idée de prendre ce premier pas envers un organisme VIH/sida pour parler de ton statut, mais sérieusement, ceux-ci sont une ressource **fantastique**. Les organismes de proximité pour les personnes atteintes du VIH veulent que tu prennes contact avec eux parce qu'ils ont un tas de ressources à partager avec toi. Certains offrent des services de conseil psychosocial, de massothérapie (un massage gratuit, ça te dit?), en plus de t'offrir du soutien pratique tel que trouver un médecin, un conseiller juridique, un dépannage d'épicerie, ou simplement des astuces pour mieux gérer ce nouvel élément de ta vie.

Rend-toi à leur local, appelle-les, ou envoie-leur simplement un courriel : il faut savoir que, peu importe le moyen que tu utilises pour les contacter, ils vont te recevoir en toute confidentialité. Pour mieux connaître les organismes VIH/sida près de chez toi, il n'est pas toujours nécessaire d'y aller en personne; tu peux toujours les appeler ou leur écrire par courriel si tu es trop nerveux d'y aller en personne. Si tu es trop mal à l'aise pour visiter leur local, tu peux toujours demander à un intervenant de te rencontrer dans un café du coin, ou même sur un banc dans un parc du quartier. Un des éléments les plus importants de ces organismes est qu'ils ne se limitent pas aux murs de leur bureau : ils existent dans la communauté pour soutenir et défendre les droits de leurs clients.

Les gens pensent qu'on ne s'occupe que de la pauvreté et du dépannage alimentaire. Ces choses font effectivement partie de nos services, mais nous avons aussi comme mission d'outiller les gens et de les inclure dans notre manière d'offrir nos services. Nous cherchons en tout temps à répondre aux questionnements, à fournir un soutien et à trouver la perspective qui peut le mieux aider la personne à rêver, à passer de « j'ai besoin de bouffer » à « cette formation a l'air vraiment intéressante. »

Un intervenant d'organisme VIH/sida

Venir dans un organisme du VIH/sida pour la première fois peut susciter une certaine peur (et pas à peu près!) si on a une fausse image préconçue de ce que c'est. Un des principaux soucis dont les gens nous font part est d'y croiser quelqu'un qu'ils connaissent. Mais, tu sais, c'est correct si cela arrive ! Il faut aussi dire que si la personne se trouve dans un organisme du VIH/sida, il y a une grande possibilité qu'elle soit déjà « de ton côté ». Il y a de grandes chances que la personne soit là pour une raison plutôt positive (et oui, on peut faire des jeux de mots aussi!), que ça soit parce qu'elle vit des expériences semblables aux tiennes, qu'elle est déjà cliente ou encore qu'elle y soit en tant que bénévole pour soutenir la communauté.

On nous a déjà dit aussi que certaines personnes craignent d'aller dans une place « pleine de personnes malades ». Mais toi, penses-tu que tu as l'air « malade » ? Te sens-tu malade ? La grande majorité des personnes qui fréquentent ces places ne sont pas « malades » non plus – mais surtout, si tu te sens malade, laisse-nous trouver des moyens de t'aider à te sentir mieux, même beaucoup mieux !



Avant de venir dans un ASO [organisme de VIH/sida], je me sentais très médicalisé. Ils m'ont redonné les parties manquantes qu'il me fallait pour ma santé globale et mon bien-être. En tant que bénévole, je me retrouve à créer des liens avec le monde, je me sens valorisé, je me sens engagé à 500% parce que j'ai réussi à sortir de la solitude de mon VIH. Tout ça m'a fait comprendre qu'il y a plein de façons de continuer à croître, d'apprendre et de contribuer. En plus, ce fut pour moi un étape utile vers la réinsertion dans un milieu de travail.

Un client d'organisme VIH/sida devenu bénévole

Qu'est-ce que c'est que le VIH, bordel !?!

Il y a beaucoup d'opinions qui circulent autour du VIH, dont certains qui peuvent être troublants. Avant de trop s'en soucier, il faut savoir que le VIH/sida de nos jours c'est très différent que c'était il y a 20 ans (ou même d'il y a 2 ans!). L'évolution des médicaments pour les personnes séropositives (pour le VIH) ont favorisé l'épanouissement et la longévité de leurs vies, et c'est pareil pour toi, on te le promet !

Le savoir c'est le pouvoir, alors commençons alors avec les bases :

Virus (c'est un virus, et non pas une bactérie)

Immunodéficience (il provoque une défaillance du système immunitaire)

Humaine (seuls les êtres humains peuvent le contracter)



Syndrome (un syndrome est un regroupement de symptômes et d'expressions d'une maladie. Le sida est un syndrome plutôt qu'une maladie parce qu'il s'agit d'un trouble complexe qui comprend un éventail de complications et de symptômes)

Déficience (encore, il s'agit d'une défaillance du système immunitaire)

Immunitaire (le système immunitaire est affecté)

Acquis (ce n'est pas héréditaire, il faut l'acquérir – même pour les bébés qui l'ont eu de leurs mères, ce sont des cas de transmission)

Quelle en est la distinction ?

La distinction est une question de terminologie médicale. Et une chose qui est certaine, ça peut être mêlant si on n'arrive pas à comprendre ce qui différencie le sida du simple fait d'avoir le VIH !

Comme le VIH affecte le système immunitaire, une personne séropositive peut être diagnostiquée avec le sida si leur corps est atteint de diverses infections en même temps (**voir ci-dessus** pour certains exemples). Lorsque le taux de CD4 de la personne est inférieur à 200 (le taux normal se situe entre 500 et 1 400), son système immunitaire éprouvera la difficulté à combattre les infections. Ce sont ces infections particulières qui s'attaquent au corps lorsque le taux des CD4 est bas qui font que le sida se définit comme un syndrome. Avant l'avènement des traitements et médicaments qui permettent aux personnes séropositives de « rebondir » du sida pour être simplement séropositives, la coïncidence de ces infections définitives du sida représentait la « fin des jours » pour la personne atteinte. La définition des facteurs qui permettent de distinguer entre « être atteint du VIH » et avoir le sida est toujours controversée, mais il ne faut pas s'en soucier trop maintenant. C'est important de s'informer sur ce qui peut provoquer le développement du sida d'un simple statut séropositif : le but, c'est d'en être au courant pour savoir se garder en santé et continuer de s'épanouir !

La stigmatisation et le sida

Même si il existe tout un vocabulaire médical qui aide à distinguer le statut VIH du sida proprement dit, la stigmatisation est une réalité pour les deux. L'association du sida avec la mort (sida = mort) a contribué depuis lors à la stigmatisation du fait d'être diagnostiqué du sida (ou d'être « sidéen »). Le manque d'éducation en ce qui concerne les distinctions entre le statut positif du VIH et le sida et l'ignorance des méthodes de traitement qui permettent le rétablissement du sida contribuent ensemble à cette stigmatisation. On va des fois entendre que quelqu'un aurait eu le sida « généralisé » ou qu'il est « mort du sida ». C'est un non-sens, mais en plus, l'aspect négatif ou extrême de ces énoncés ont contribué au langage inquiétant que les gens emploient autour du VIH/sida, et c'est ce langage malin dont il est difficile de se débarrasser.



Comment est-ce que j'ai contracté le VIH ?

Nous ne sommes pas en mesure de te dire comment tu as contracté le VIH, même si nous pouvons te faire part des trois éléments qui doivent être présents pour que la transmission arrive :

- Le contact avec une personnes séropositive (si le virus n'est pas présent, tu ne le contracteras pas)
- La présence de fluides corporels d'une personne séropositive (notez qu'il y a seulement 6 fluides qui peuvent transporter une quantité du virus suffisante pour permettre la transmission : le sang, les sécrétions vaginales, le sperme, le liquide pré-éjaculatoire, les sécrétions anales et le lait maternel)
- Il faut y avoir un chemin sans barrière qui permet le fluide infecté du VIH de pénétrer le courant sanguin d'une autre personne. Le virus se transmet le plus souvent par les moyens suivants : le sexe vaginal ou anal non protégé; le partage de jouets sexuels destinés à l'insertion; le partage de seringues et de matériels connexes; d'une mère séropositive à son bébé par l'allaitement.

** Sans ces conditions, il n'est PAS possible de transmettre le VIH.

Conceptos erróneos y comunes

Ces fluides ne peuvent pas transmettre le virus du VIH à eux seuls :

- la salive, les muqueux, les larmes
- la transpiration, la vomissure
- l'urine et les selles

Le VIH ne peut pas se transmettre lors d'activités quotidiennes telles que se serrer les mains, le partage d'ustensiles, de boissons ou d'aliments, embrasser, s'enlacer ou bien éternuer sur quelqu'un.

Habites-tu avec des personnes séronégatives ? Une chose importante à garder en tête est que même si le virus du VIH est résilient lorsqu'il circule dans le corps, il est très fragile en dehors de l'organisme et ne survivra pas longtemps à l'extérieur du corps. Si tu as des amiEs, des colocataires ou des membres de ta famille qui habitent avec toi, il n'existe vraiment aucun risque de leur transmettre le virus, sauf si tu fais avec eux des activités dont nous avons dressé la liste ci-haut (rappel : le sexe vaginal ou anal non protégé; le partage de jouets sexuels destinés à l'insertion; le partage de seringues et de matériels connexes). Tu peux toujours partager des ustensiles, boire du même verre, mettre ta brosse à dents dans le même porte-brosses, utiliser la même literie, partager des serviettes, et faire les activités quotidiennes que tu aurais faites avec eux auparavant. Le virus du VIH ne va pas « sauter » de ta brosse à dents à la leur, promis !

(Nous réitérons que tu peux toujours te référer à la section « Comment est-ce que j'ai contracté le VIH ? » au besoin. Si toutes les conditions indiquées sont présentes entre toi et un de tes aimEs ou entre toi et un colocataire, alors oui, dans ces cas-là il peut y avoir transmission du VIH).

D'autres trucs à regarder

Toujours pas certain de vouloir aller dans un organisme du VIH/sida ? Pas de problème ! On te comprend. Des fois ça peut prendre du temps. Si tu souhaites en apprendre davantage dans le confort de chez toi, tu peux consulter un de ces sites.

Ce sont des excellentes sources d'informations valides au sujet du VIH/sida, et ils peuvent te mettre en contact avec des gens du monde entier qui sont séropositives. Souvent, le simple fait de savoir qu'il existe d'autres personnes qui vivent la même chose que toi peut te donner une bouffée d'oxygène. Mais encore là, vas-y à ton propre rythme; une surdose d'information immédiate peut être accablante aussi.

Positive Lite

positivelite.com

Una revista canadiense en línea contra el VIH/SIDA con sede en Toronto. Positive Lite es un gran recurso para las personas que viven con el VIH/SIDA en Toronto, ya que hace referencia a muchos acontecimientos políticos, sociales y culturales en y alrededor del área metropolitana de Toronto. Positive Lite ofrece una amplia gama de información, incluyendo temas de actualidad, temas legales, el activismo y las artes & la cultura.

Smart + Strong

smartandstrong.com

Smart + Strong es una colección de revistas centradas en la salud y herramientas de redes sociales en línea (incluyendo: AIDS meds; Poz Magazine, Real Health; Tu Salud; Sane, y Hep). Su publicación 'AIDS meds' proporciona información en la investigación tanto en Inglés como en español acerca de la prevención, el tratamiento y la medicación, y nueva investigación.

POZ magazine

poz.com

POZ magazine, está afiliada con Smart + Strong, es una revista de estilo de vida, conecta a las personas que viven con el VIH / SIDA con la comunidad del VIH. La revista ofrece información sobre temas de actualidad, cultura pop, historias sobre los medios de comunicación, y se conecta a los lectores con los bloggers y miembros de la comunidad en línea.

Positively Aware

positivelyaware.com

Positively Aware est la revue associée au *HIV Drug Guide*, un annuaire précis des 34 médicaments contre le VIH disponibles aux États-Unis et propose des perspectives sur les médicaments du point de vue des médecins et des militants séropositifs. Leur guide compile également des informations vulgarisées sur la nouvelle recherche des médicaments contre le VIH, ainsi qu'un tableau qui décrit les interactions possibles entre les différents médicaments.

The Body – The Complete HIV/AIDS Resource

thebody.com

The Body a pour mission d'utiliser l'internet comme un moyen d'améliorer la qualité de vie de toute personne atteinte du VIH/sida. La revue cherche à faciliter la création d'une communauté internaute qui met en contact ses lecteurs et utilisateurs. Le contenu du site contient la recherche et les renseignements médicaux courants, ainsi que des blogues et des essais des personnes séropositives. *The Body* offre des informations sur le traitement, la prévention, les conseils pour vivre avec le VIH, les médicaments et les effets secondaires. Le partage d'expériences entre les blogueurs et les membres de la communauté y est possible aussi.

AIDS Map

aidsmap.com

AIDS Map, dont le titre antérieur était le *National AIDS Manual*, publie des ressources sur le VIH/sida dans de nombreuses langues, y compris le français, l'arabe, le hollandais, l'anglais, l'italien, l'hébreu, l'allemand, le norvégien, le polonais, le portugais, le roumain, le russe, le somalien, l'espagnol, le suédois, le thaïlandais et le turc. Leurs guides des ressources sur le traitement sont faciles à lire sur tout interface et compatibles avec tout imprimeur. Ils traitent les sujets comme la résistance aux médicaments, les discussions sur la charge virale et le taux du CD4, le VIH dans l'enfance, la coinfection avec l'hépatite C, et le sexe et le VIH (entre autres!).

CATIE

catie.ca

Le site web de CATIE existe en versions française et anglaise. C'est la principale source de renseignements sur le VIH et l'hépatite C au Canada. L'échange d'informations et de ressources entre les travailleurs de proximité et les personnes atteintes du VIH et de l'hépatite C étant un de ses objectifs principaux, CATIE cherche aussi à créer des liens entre les communautés à risque et les organismes communautaires afin de faciliter le partage d'expertises et de savoirs pour réduire la transmission et améliorer la qualité de vie des gens. Les ressources et publications informatives peuvent être commandées gratuitement en ligne au Centre de distribution du site de CATIE orders.catie.ca/index.php?language=fr

Nous avons fait mention de plusieurs excellentes ressources torontoises dans ce bulletin. Voici leurs contacts. Consultez leurs sites web, appelez-les ou allez les voir en personne !



La Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida (PWA)

200 Gerrard Street East, 2e étage

phone: 416.506.1400

Email: info@pwatoronto.org



AIDS Committee of Toronto

AIDS Committee of Toronto

399 Church Street, 4e étage

phone: 416.340.8484

Email: ask@actoronto.org



Sherbourne Health Centre

333 Sherbourne Street

phone: 416.324.4180

email: info@sherbourne.on.ca



The 519 Community Centre (Centre communautaire 519)

519 Church Street

phone: 416.392.6874

email: info@the519.org



HIV & AIDS Legal Clinic of Ontario (Clinique juridique VIH/sida de l'Ontario)

65 Wellesley Street East, bur. 400

phone: 416.340.7790

email: talklaw@halco.org

La Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida a comme mission la promotion de la santé et du bien-être des personnes vivant avec le VIH/sida en leur offrant à proximité des services de soutien accessibles et pratiques.

Remerciements :

Le présent bulletin d'info-traitements a été rédigé par Andrea Westbrook, diplômée en travail social au sein de la Fondation PWA.

Nous aimerions remercier particulièrement Monsieur Richard Dalton pour avoir été notre expert-conseil pair pour le projet.

PWA aimerait remercier en outre Erin Alphonso pour le temps et la créativité qu'elle a consacrés à l'infographisme et la mise en page de ce bulletin; à Barb Panter et la Canadian AIDS Information Treatment Exchange (CATIE) pour la révision et vérification de son contenu, et à M. Jordan Arseneault pour la traduction française.

PWA remercie également Bristol-Meyers-Squibb, Gilead Sciences, Merck, et ViiV Healthcare Shire Canada pour leur soutien des bulletins d'info-traitements de la Fondation PWA.



TORONTO PEOPLE WITH AIDS FOUNDATION
200 Gerrard Street East, 2e étage
Téléphone: 416-506-1400
Télécopieur: 416.506.1404
Demandes d'information générale: info@pwatoronto.org
Numéro matricule OBNL : 13111 3151 RR0001

